



# PAIN D'ÉPICES ALLEGÉ POUR LA SAINT-NICOLAS

## INGRÉDIENTS POUR 1 PAIN D'ÉPICES

- 150 g de farine de blé semi-complète
- 70 g de son d'avoine
- 150 g de miel liquide
- 100 ml de lait d'amande
- 2 œufs
- 2 càc de mélange 4 épices (ou mélange pour pain d'épices)
- 1 càc de cannelle
- ½ sachet de levure chimique

**TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN**

**CUISSON : 40 MIN**

**TEMPS TOTAL : 45 MIN**

## PRÉPARATION

- 1.**
  - **Préchauffez le four à 160°C.**
- 2.**
  - **Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une préparation homogène.**
- 3.**
  - **Versez la préparation dans un moule et enfournez 40 minutes.**
- 4.**
  - **Laissez tiédir puis démouler.**
  - **Laissez refroidir sur une grille avant de servir. Bon appétit !**